

تأثير تمارينات مقترحه بتقسيم منطقة الجزاء في تطوير بعض القدرات
البدنية لحراس المرمى بكرة القدم على عينة من حراس المرمى بكرة
القدم للدوري النخبة

حسين جبار جاسم

2011م

1432 هـ

ملخص البحث

المقدمة وأهمية البحث :

يعد حارس المرمى العنصر الأهم في فريق كرة القدم لذ أولى الباحثين والمختصين الاهتمام بهذا المركز الحساس في الفريق من خلال إجراء دراسات حول تطوير التمارينات التي من شأنها تؤدي إلى رفع كفاءة الأداء الفني والبدني لحارس المرمى، وقد جاء هذا الاهتمام نتيجة للتطور العلمي في البحث عن نقاط الضعف والقوة، إذ يعد البحث العلمي من أهم مزايا العصر الحديث، فقد أهتم الباحثون في مختلف المتغيرات البدنية والخطية والنفسية وغيرها من المتغيرات، لذلك أصبح من المهم اعتماد الوسائل العلمية الحديثة لغرض تحسين مستوى الأداء لتحقيق أفضل الانجازات إثناء المنافسات .

ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث في استعمال تمارينات متنوعة بدنية على وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لحراس المرمى بكرة القدم .

هدفا البحث :

1 - إعداد تمارينات مقترحه بتقسيم منطقة الجزاء لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية لحراس المرمى بكرة القدم .

2 - التعرف على تأثير التمارينات المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث لحراس المرمى بكرة القدم .

فرض البحث:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية لحراس المرمى بكرة القدم ولصالح الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث .

ولقد استنتج الآتي:

- ظهر للتمرينات المقترحة تأثيرا إيجابيا في تطوير القدرات البدنية الخاصة بحراس المرمى بكرة القدم .

- أن استخدام تنوع التمرينات المقترحة في المنافسة يتناسب مع قابليات حراس المرمى المتقدمين .

- ظهر أن استخدام أسلوب التدريب الفكري مع تنوع التمرينات وإدخال القوة والسرعة المختلفة يتناسب مع حراس المرمى المتقدمين بكرة القدم .

ويوصي الباحث الآتي بالتأكيد على استخدام التمرينات الخاصة لرفع مستوى القدرات البدنية للحراس في القسم الرئيس من زمن الوحدة التدريبية لما لها من تأثير إيجابي وفعال على مستوى الأداء، فضلا عن إتباع الأسلوب العلمي عند إعداد التمرينات الخاصة من حيث التسلسل التمارين المستخدمة ومقدار الحمل المعطى ومدة فترات الراحة خلال الوحدة التدريبية .

Abstract Search

Address

Impact exercises proposal by dividing the area in the development of some physical capacity for soccer goalkeepers

Search BY

Hussein J Jasem

The goalkeeper the most important element in the football team harbor the first researchers and specialists interested in this position sensor in the team through conducting studies on the development of exercises that would lead to higher efficiency of the technical and physical goalkeeper, came this interest as a result of scientific development in the search for points strengths and weaknesses, as it is scientific research of the most important advantages of the modern era, has interested researchers in the different variables, physical, tactical, psychological and other variables, so it became important to adopt modern scientific means for the purpose of improving the level of performance to achieve the best achievements during the competition.

From the foregoing, the importance of research in the use of a variety of physical exercises according to the division of the penalty area to develop some special physical capacity for soccer goalkeepers.

The research aimed at the following:

1 - Prepare the proposal for the division exercises the penalty area to develop some level of physical capacity for soccer goalkeepers.

2 - Identifying the impact of the proposed exercise in the development of some of the physical capacities of members

of the research sample for soccer goalkeepers.

Suppose a researcher with:

- There are significant statistical differences between the results of tests before and after the physical capabilities of the goalkeepers football and for a posteriori tests for members of the research sample.

Have concluded the following:

- It appears to the impact of the proposed exercises Ihabia in the development of physical abilities of guards soccer goal.

- That the use of the diversity of exercises proposed in the competition commensurate with the capabilities of advanced goalkeepers.

- Appeared to use the interval training method with the diversity of exercises and the introduction of various power and speed commensurate with the goalkeepers applicants football.

Recommends that the researcher follows is certainly on the use of exercise for upgrading the physical abilities of a guard in the section president from the time of the module because of its positive impact and effective level of performance, as well as to follow the scientific method in the preparation of workouts in terms of the sequence exercises used and the overhead is given and the duration of rest periods during the module.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهمية :

لقد احتلت كرة القدم مكانا بارزا من الاهتمام المتزايد منذ القدم لكونها مركز جذب لاهتمام الجماهير الرياضية بل أصبحت محط اهتمام السياسيين وتوحيد كلمة الشعوب، فهي الإمبراطورية الخالدة للألعاب الرياضية لخصوصيتها في إدخال الفرح والسرور لقلوب الذين يعشقونها، الأمر الذي أدى إلى اهتمام الباحثين والمختصين للعمل على تطويرها وتقديمها بشكل كبير والحصيلة هي إجراء التغييرات المستمرة في تمارينات التدريب الرياضي نحو الأفضل .

إذ يعد حارس المرمى العنصر الأهم في فريق كرة القدم لذ أولى الباحثين والمختصين الاهتمام بهذا المركز الحساس في الفريق من خلال إجراء دراسات حول تطوير التمارينات التي من شأنها تؤدي إلى رفع كفاءة الأداء الفني والبدني لحارس المرمى، وقد جاء هذا الاهتمام نتيجة للتطور العلمي في البحث عن نقاط الضعف والقوة، إذ يعد البحث العلمي من أهم مزايا العصر الحديث، فقد أهتم الباحثون في مختلف المتغيرات البدنية والخطية والنفسية وغيرها من المتغيرات، لذلك أصبح من المهم اعتماد الوسائل العلمية الحديثة لغرض تحسين مستوى الأداء لتحقيق أفضل الانجازات إثناء المنافسات .

ونتيجة التطور الكبير لهذه اللعبة وخصوصية مركز حارس المرمى الذي تم تحديده عام 1864م على وفق قانون اللعبة بما ينسجم مع مبادئها إلى انه لم ينال العناية الكافية من اجل تطوير القدرات البدنية المطلوبة أدائها أثناء المباراة لكونه يعد أكثر من نصف الفريق، لذ سعت المدارس التدريبية في الآونة الأخيرة لتطوير نظريات تدريب حارس المرمى وما يحتاجه من مستوى بدني من خلال الاهتمام بإعداد حارس المرمى بدنيا وخطيا، إذ أصبح يساهم في بناء الهجمات كما انه يسهم بشكل فعال في كونه آخر مدافع للفريق يزود عن مرماه فضلا عن البناء الخطي الدفاعي للفريق، فضلا عن لكونه يؤدي دورا بارزا في تحقيق النتائج سواء سلبا أم إيجابا، ورغم تلك الأهمية فانه لايلقى الاهتمام الكافي من المسؤولين

والمدرّبين وعلى مختلف المستويات الإدارية والفنية فقد كان الحارس هو الذي يدرّب نفسه فلم يكن هناك مدرّب متخصص لتدريب حراس المرمى .

ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث في استعمال تمارين متنوعة بدنية على وفق تقسيم منطقة الجزاء لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لحراس المرمى بكرة القدم .

2-1 مشكلة البحث:

نظرا لأهمية مركز حارس المرمى في فريق كرة القدم إذ انه يسهم بشكل مستمر في تحقيق النتائج وحسم المباريات المهمة لفريقه ولإسهامه الفعال في الواجبات الدفاعية للفريق ضد هجوم الفريق المنافس، فضلا عن بناء الهجمات، ولكي يضمن المدرب وجود حارس مرمى جيد يجب إن يختار اللاعب الذي يشغل هذا المركز من اللاعبين الممتازين أن يتصف بصفات بدنية وإرادية ممتازة تظهر في مواقف اللعب المختلفة، وحارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يسمح له باستخدام يديه في جميع أرجاء منطقة الجزاء سواء صد الكرة من مسكها أو إبعادها بيد واحدة أو بكلتا يديه أو بقدم واحدة أو بكلتا قدميه، ومهمته تختلف اختلافا كبيرا عن مهام زملائه في الفريق، وهو آخر خطوط دفاع الفريق الذي يؤدي مهمته بمفرده ضمن مساحته المعينة وأي إهمال منه في واجبه يؤدي إلى التأثير السلبي على نتيجة المباراة، لذا يجب أن تتوفر لديه قدرات بدنية خاصة تختلف عما لدى أي لاعب آخر، تتيح له القيام بأعباء مهمته الأساسية هي منع دخول الكرة إلى المرمى أو الدفاع عن المناطق المحددة حسب موقع الكرة من أرض الملعب .

وبما أن الباحث حارس مرمى دولي سابق وبدوري الدرجة الممتاز ومدرّب لحراس المرمى بدوري النخبة حاليا شخص حاله سلبية يعاني منها معظم حراس المرمى بكرة القدم بدوري العراقي، والتي تكمن بضعف الأعداد البدني لهم مما يؤدي إلى تدني المستوى الفني والذي بدوره يؤثر على نتيجة المباراة، لذا أرنتي دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها، وذلك من خلال أعداد تمارين

على وفق تقسيم منطقة الجراء، الهدف منها الارتقاء بالقدرات البدنية والمهارية للوصول إلى مكتمل يخدم الفريق .

1-3 أهداف البحث:

1 - إعداد تمارينات مقترحة بتقسيم منطقة الجراء لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية لحراس المرمى بكرة القدم .

2 - التعرف على تأثير التمارينات المقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث لحراس المرمى بكرة القدم .

4-1 فرض البحث:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية لحراس المرمى بكرة القدم ولصالح الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:

حراس مرمى دوري النخبة للموسم الكروي (2010-2011) البالغ عددهم

(18) حارس مرمى والمسجلين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم .

2-5-1 المجال الزماني:

للمدة من 20 / 4 / 2011 ولغاية 21 / 6 / 2011 .

3-5-1 المجال المكاني:

ملاعب عينة أندية البحث المنتخبة .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم وتاريخ التمارينات:

"إن أول برنامج مكتوب لتمارين القدرات البدنية هو كتاب ألفه رجل صيني

أسمه (هواتو) الذي اكتشف أيضا المواد المسكنة الآلام والعلاج المائي حيث في

عام 3000 قبل الميلاد قام هذا الرجل بتطوير سلسلة منتظمة من التمارين التي سماها دعابات الحيوانات الخمس وهي الدب والنمر والإبل والقرد والعصفور وكان يلح على تمايل الجسد وتحريك المفاصل وعلى طرد الهواء الفاسد من الجسد والسماح بالدوران الحر للدم في الجسد ولقد كان شعاره في ذلك أن السلم الذي يتم استخدامه لا يصدأ أو لا يفنى وكذلك هو الجسد أي أن الشعار ذاته ينطلق على الجسد وإذا أدركت الصفات النموذجية لحركات تلك الحيوانات مثل القوة الطاقة وقدرة الاحتمال والسرعة والرشاقة والخفة والتي تمارس بنعومة عندها تضع يدك على الصفات الجوهرية الكامنة في برامج التمرينات الجسدية الحديثة⁽¹⁾، كما إن الصفة التي تميز الوحدة التعليمية والتدريبية هو التمرين وعليه يبني مقدار التعلم وتطور الأداء وإتقانه ولكي يكون التمرين فعالاً ومؤثراً لابد من أن يخضع لشروط واعتبارات أساسية ولهذا تعددت آراء الباحثين والمختصين لتصنيف التمرين وتقويمه ومقداره والعوامل المؤثرة فيه والتي تؤثر فيها والمادة المستخدمة في التمرين والأسلوب وغيره، أن التمرين مفهوم واسع ويشمل على خبرات عديدة وفي مواقع عديدة وبتوقيات مختلفة وفي ظروف وحالات متنوعة ويدخل ضمن أساليب متعددة⁽²⁾، إما (نبيل خليفة وآخرون) فيعرفون التمرينات بأنها " هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدرات الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدين على أسس تربوية والعلمية"⁽³⁾، وعلى ضوء ما تقدم يعطي الباحث تعريفاً إجرائياً للتمرينات على أنها مجموعة عن بعض الحركات البدنية والمهارية توضع على وفق قواعد خاصة وحسب متطلبات اللعبة ومركز اللاعب من قبل المدرب مبنية على أسس علمية للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء والانجاز* .

(1) غازي صالح محمود؛ كرة القدم المفاهيم التدريب، ط1: (عمان، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011) ص 35 .

(2) قاسم لزام صبر؛ موضوعات بالتعلم الحركي: (بغداد، مكتب الكرار، 2005) ص 188 .

(3) نبيلة خليفة وآخرون؛ الأسس العلمية والفنية للتمارين: (القاهرة، دار الفكر العربي، ب، ت) ص 342.

* تعريف إجرائي قام به الباحث وتم عرضه على مجموعة من المختصين.

2-1-2 أهمية حارس المرمى:

حارس المرمى بكرة القدم هو "خط الدفاع الأخير للفريق وهذه الصفة تجعله بمسؤولية كبيرة إمام نفسه والجمهور الذي لا يرحمه إمام أي هدف يدخل مرماه، ويعطي قانون اللعبة مهارة إضافية لحارس المرمى فهو اللاعب الوحيد الذي يسمح له باستعمال يديه داخل منطقة الجزاء وأداءه المرتفع والجيد يمكن إن يؤمن الفوز لفريقه، فهو المفصل الأساسي على خط المرمى أكثر من أي لاعب آخر"⁽⁴⁾.

"وكثير من المدربين لا يركزون اهتمامهم على حارس المرمى أثناء التدريب، فحارس المرمى هو العمود الفقري للفريق لاطلاعه بمسؤوليات كبيرة، فضلا عن كونه من العوامل الأساسية لبناء الفريق الجيد، لذا لا بد أن يتصف بصفات بدنية أمثال السرعة والقدرة وسرعة التلبية والرشاقة والقوة، وأخرى إرادية ممتازة فهو لا بد إن يكون شجاعا يثق بنفسه مدركا مسؤوليات مركزه ويتمتع بحسن التفكير والتصرف السليم، إلى جانب ما ذكر إذ لا بد أن يتمتع بمهارة فنية عالية ومقدرة خطية تظهر في مواقف اللعب المختلفة وحارس المرمى هو اللاعب الذي يشغل المركز الأكثر حساسية في الملعب، وهو الوحيد الذي يسمح له باستعمال يديه في جميع أرجاء منطقة الجزاء سواء مسك الكرة أو صدها، علاوة عن كونه خط دفاع الفريق الذي يؤدي مهمته بمفرده ضمن مساحة معينة، وإن أي إهمال منه يؤدي إلى التأثير السلبي على نتيجة المباراة، لهذا فإن اختيار حارس المرمى وتدريبه وأعداده يتطلب اهتماما خاصا نظرا للدور الكبير الذي يضطلع به، إذ أن مهمة حارس المرمى الأساسية هي منع دخول الكرة إلى المرمى سوا عن طريق الصد أو اللقف، ولا بد أن ينفرد لحارس المرمى تدريب خاص يختلف عن التدريبات الخاصة بباقي اللاعبين، فيجب إن يتقن وقفة التحضر أمام خط المرمى في الأماكن التي تتيح له إقفال الزوايا المختلفة التي يمكن إن تصوب الكرة منها، ولكي تكون هذه الوقفة منطلقا سهلاً لجميع الأوضاع التي يرغب اتخاذها لصد كرة

(4) غازي صالح محمود؛ نفس المصدر السابق، 2011، ص 135

سريعة متجهة نحو المرمى سوا كان هذا الصد من اليدين أو بالقدم أو بالقدمين أو بالذراعين أو بالركبة وسواء من الوقوف أو من الوثب⁽¹⁾.

وتكمن أهمية حارس المرمى بكرة القدم في الآتي:⁽²⁾

1-يشغل أكثر المراكز حساسية في الملعب، لكونه الخط الأخير في الدفاع عن المرمى وان أخطاهه تسبب في الأغلب تسجيل هدف .

2-أجاز القانون الدولي للحارس لمس الكرة ومسكها بيديه داخل منطقة جزاء فريقه فضلا عن لعب الكرة بقدميه داخل ميدان اللعب .

3-اختلاف ألوان ملابسه وتجهيزاته عن باقي اللاعبين .

4-هو الوحيد الذي يعالج داخل الملعب .

2-1-3 القدرات البدنية الخاصة بحراس المرمى :

القدرة البدنية هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وتظهر أهمية القدرات البدنية من ارتباطها بعدد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والنضج البدني والعاطفي والقوام الجيد والإنتاج البشري والصحة البدنية والفعالية والاجتماعية والنمو والتكيف وتأخير التعب والإجهاد وأمراض الشيخوخة وحسن استخدام وقت الفراغ ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة⁽³⁾.

"هي تلك القدرات التي تسهم في أداء الحركات المختلفة بكرة القدم كرفس الكرة (المناوله) والتهديف، وتعتمد على الجهاز العضلي الخارجي وعمل الأجهزة الداخلية ومنها القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة، وان قدرتي السرعة والقوة هما قدرتان موروثتان منذ الولادة الإنسان، أي إن الطفل يولد ومعه هاتين القادرتين ويمكن لهما إن تتطوران بالتمرين والتدريب ومع نمو الطفل الذي

(1) محمد خضر أسمر ومحمد جاسم؛ كرة القدم الحديثة تعلم تدريب: (عمان، المكتبة الوطنية، ب-ت) ص 169 .

(2) موفق اسعد محمود الهيتي؛ الإعداد المتكامل لحارس المرمى: (دمشق، دار العرب للدراسات والنشر، 2010) ص 5 .

(3) ميرفت أحمد ميزو ؛ مدخل القياس والتقييم في المجال الرياضي: (القاهرة، 2010) ص 127 .

تنمو قدرته على تحمل المرض ومقاومته فضلا عن عنصر القوة التي تساعد في المسك والرضاعة⁽¹⁾.

وحارس المرمى يجب إن تتوفر لديه اللياقة البدنية وان تكون مصحوبة بقدرات فنية خاصة بحيث تتيح له القيام بأعباء مهمته برد فعل مكتسب، وعليه سوف يتناول الباحث أهم القدرات البدنية الواجب تمتع حارس المرمى بكرة القدم بها وعلى النحو الآتي:

2-3-1-1 القوة الانفجارية

هي احد أنواع القوة التي تعتمد عليها الكثير من المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الألعاب وخاصة حارس المرمى في كرة القدم وان اغلب حركاته ومهاراته تعتمد على القفز العمودي والأفقي والجانبى مثل مسك الكرات العالية والطيران لأحدى الجانبين لصد الكرة المتجهة نحو المرمى لإحدى الزوايا، رمي الكرة باليد لمسافة بعيدة أو ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة وهذه المهارة تحتاج إلى قوة عالية لحظية⁽²⁾.

إذ إن القوة الانفجارية تظهر من خلال ما يقوم به حارس المرمى بكرة القدم عند وقفة الاستعداد في المرمى لاستقبال الكرة المصوبة داخل منطقة 6 ياردة لحظة الدفع والطيران نحو الكرة باتجاه مختلفة ومن الثبات، إذ يتم استئالة العضلات كتقلص لامركزي عند التحضير للقفز ليؤدي الانقباض المركزي لحظة القفز والطيران، وهذا ما يذكره (عامر فاخر شغاتي) " بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي، كذلك قوة ديناميكية يمكن إن تتجه العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة"⁽³⁾.

2-3-1-2 القوة المميزة بالسرعة :

(1) وجيه محبوب (وآخرون)؛ نظرية التعلم والتطور الحركي: (بغداد، مكتب الكرار، 2000) ص77.
(2) فارس سامي يوسف؛ تأثير منهج تدريبي على وفق بعض الزوايا في تطوير بعض القدرات البدنية والإدراك الحس المكاني والزمني وصد ركلة الجزاء في كرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2010) ص48.
(3) عامر فاخر شغلتي؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا : (بغداد، مكتب النور، 2011) ص266 .

القوة المميزة بالسرعة إحدى مكونات القوة وهي من المتطلبات الضرورية لحارس المرمى بكرة القدم كي يستطيع أداء المهارة بقوة والسرعة المطلوبة، إذ تظهر في المقدرة على الوثب للأعلى لضرب الكرة باليد الواحدة أوكلتا اليدين، وبالرأس بالنسبة للاعبين المراكز المختلفة وكذلك بالنسبة لتصويب الكرة لمسافة بعيدة وبقوة، وتظهر عند الحارس عندما يلعب الكرة بيده لمسافات متوسطة أو بعيدة وكذلك تظهر عند للاعبين في اثنا رمية التماس باليدين معا لأبعد مسافة ممكنة وبدايات الانطلاق للعدو، ويشير (بارو وماجي) على أنها " قدرة اللاعب على إخراج أقصى انقباض عضلي بمعدل عال من السرعة"، وهذا ما أكده (حنفي مختار) على أهمية القوة المميزة بالسرعة كأحد أشكال القوة والنوع الغالب الأكثر استخداما في أداء لاعب كرة القدم وذلك لما تتطلبه المباراة من سرعة وقوة في الأداء، ويرجح (كاظم الربيعي وموفق المولى) " تدريب القوة المميزة بالسرعة بكرة القدم تتجلى في الحاجة التي تفرضها المنافسة على اللاعب في التغلب على وزن الجسم اللاعب أو الكرة أو مقاومات أخرى كظروف جوية أو أرضية الملعب ... الخ، وهناك العديد من الأمثلة التي يظهر فيها اللاعب القوة للتغلب على مقاومة معينة كالقفز لنطح الكرة، مكاتفة المنافس، اللعب فوق أرض صلبة أو ضد ريح قوية، ضرب الكرة بقوة، الركض بتغير الاتجاه والدوران"⁽¹⁾، إذ بالإمكان إيجاز كل ما تقدم عن القوة المميزة بالسرعة على أنها كفاءة حارس المرمى أو اللاعب على أداء قوة عضلية متكررة في التغلب على مقاومات مختلفة بأسرع وقت للحركة واقل زمن ممكن .

2- 1-3-3 السرعة الانتقالية

المقصود بالسرعة الانتقالية هو العدو (Sprint) وهي " أمكانية الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة إذ تعني المسافة معينة وفي أقصر زمن ممكن"⁽²⁾، وهي "القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن"⁽¹⁾.

(1) غازي صالح محمود؛ كرة القدم المفاهيم التدريب ، مصدر سبق ذكره ، 2011 ، ص 38 .
(2) علي عبد الأئمة كاظم ؛ تأثير تمارين المنافسة باستخدام مقاومات متنوعة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية - جامعة المستنصرية، 2008، ص 25.

فالسرعة الانتقالية إحدى المقومات الأساسية لحارس المرمى بكرة القدم والتي من خلالها يتم الانتقال بسرعة داخل حدود منطقة الجزاء سواء بالدفاع أم بالهجوم، فعنده تحليل الأداء الحركي لموقع حارس المرمى نجد أن مساحة منطقة الجزاء محدودة بـ (16.5) متر طولاً و (40.2) متر عرضاً، أي إن الحركة لدى حراس المرمى تكون محدودة ضمن هذه المسافة، وبما أن مساحة منطقة الجزاء صغيرة نسبياً لذا ستكون هناك حركة انتقالية سريعة لمرات عديدة أثناء الخروج السريع لاستلام وأبعاد الكرة للدفاع عن المناطق الخطرة في منطقة الجزاء أو منطقة المرمى كذلك لبناء هجوم سريع عند ستلام الكرة والجري بها سريع إلى حدود خط (18) ياردة.

وعليه ومن خلال ما تقدم نلاحظ أن مركز حارس المرمى في كرة القدم يحتاج في أغلب أوقاته إلى التنقل السريع من مكان إلى مكان آخر وحسب موقع اللاعب المنافس والكرة، أي السرعة في الانتقال والتحرك والدفاع ولفترة زمنية طويلة نسبياً تصل إلى (90-120) دقيقة مقسمة على شوطين من المباراة لكل شوط (45) دقيقة وبعض الأحيان تصل إلى أوقات إضافية لشوطين ولمدة (15) دقيقة للفترة الواحدة من الشوط .

2-1-3-4 سرعة رد الفعل :

"أن من المفيد جداً لجميع مدربي الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، الاهتمام بتدريب السرعة التي يستطيع فيها الرياضي أو اللاعب إن يستجيب لحركة ما تحدث في حالة لعب أو سباق، وأن سرعة زمن رد الفعل تكون مهمة جداً في لعبة كرة القدم أيضاً، بحيث تكون سبباً في منع تسجيل هدف من قبل اللاعب المهاجم ضد فريق المنافس، أو أن يتصدى حامي الهدف أو احد لاعبي الدفاع في تسجيل هدف من قبل المهاجم فريق المنافس، لذلك فقد ذكر (بيسكوبوبالي،1981) بأن بعض الرياضيين يصنفون في كونهم رياضيون سريعى الحركة، وإن مثل هذه الأمثلة تستخدم لوصف زمن رد الفعل الفرد دائماً،

فزمن رد الفعل يعزي إلى الفترة الزمنية الواقعة بين ظهور المثير (كما في إطلاق المطلق) وأول عمل عضلي يقوم به الرياضي، وهو عامل وراثي أيضا، وانه يختلف من رياضي إلى آخر، كما وان الرياضيين المتدربين تدريبا جيدا يمتلكون سرعة رد فعل أفضل من أولئك الرياضيين الذين ليس لديهم تدريبا جيدا (أي تدريب قليل) ⁽¹⁾، فيما عرفت (ميرفت أحمد) زمن رد الفعل "هو السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي، أي أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير" ⁽²⁾.

أما في الألعاب التي تستخدم فيها الكرة مثل لعبة كرة القدم فإن مركز حارس المرمى بكرة القدم يتطلب ردود أفعال متعددة باتجاه الكرة ورد فعل سريع للسيطرة على مناورات لاعبي الفريق المنافس، وكذلك رد فعل سريع لمجاراة حركة أعضاء الفريق من خلال منطقة الجزاء التي دائما يكون بها تحشد اللاعبين من الفريق المنافس أو زملائه مما يتطلب من الحارس عزل جميع المثيرات والانتباه إلى مثير واحد وهو الكرة، حيث دائما تتغير اتجاهاتها إما عن طريق اللاعبين أو أرضية الملعب أو قوة تصويب الكرة وانحراف اتجاهها وهذا ما حدث في آخر تطورات التكنولوجيا الحديثة على الكرة من حيث وزن الهواء بداخلها ونوعية جلدتها .

2-1-3-5 الرشاقة

الرشاقة في كرة القدم "بأنها صفة بدنية مهمة للاعبين كرة القدم والتي يمكن من خلالها يستطيع اللاعب تغير أوضاع جسمه وحركاته لتأدية حركات أخرى وفقا لظروف اللعب مثل التغير من الجري إلى الوثب لضرب الكرة بالرأس أو تغير أوضاع جسمه من اتجاه لآخر أثناء المراوغة، وبهذا نجد إن عناصر القدرات البدنية للاعب كرة القدم هي أحد الركائز المهمة لانجاز ومستوى اللاعب الكروي باعتبارها أحد المتطلبات الرئيسية في أداء اللاعبين بكفاءة عالية، ويوضع اربد

(1) محمد رضا إبراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2008، ص 550-551 .

(2) ميرفت احمد ميزو ؛ مدخل القياس والتقييم في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره ، 2010، ص217.

شنادي (Arped csanadi) هذه المتطلبات البدنية هي تلك المساعدات البدنية التي تجعل من الممكن تنفيذ الحركات المختلفة بكفاءة عالية (1).

ورشاقة حارس المرمى بكرة القدم فتعني "قابليته على تغير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليمين على وفق الموقف واتجاه الكرة وقوتها في إثناء مجريات اللعب" (2).

وتكمن أهمية الرشاقة بالنسبة لحارس المرمى على كونها خاصة وتختلف عن بقية لاعبين الفريق، لما يتطلب من حارس المرمى من مقدرة بتغير أوضاع جسمه أو سرعته بعدة اتجاهات مختلفة الحركة إن كانت في الهواء أو على الأرض بدقة متناهية وانسيابية وتوقيت صحيح للاستلام الكرة وتسليمها أو ضربها بأجزاء جسمه المختلفة.

2-1-4 تمرينات حارس المرمى بكرة القدم

تشير بعض المصادر العلمية إلى أن طريقة التدريب عبارة عن تخطيط معين يشمل كيفية اختيار محتويات التدريب وتنظيمها، فضلا عن وضع شكل التدريب وتنظيمه على وفق الهدف الموضوع أو المراد تحقيقه، " ولأهمية الأنشطة الرياضية وازدياد الحاجة إليها أصبحت تستند إلى خصائص ومبادئ علمية توضع برامجها في ضوء معلومات منسقة مستندة إلى عناصر علمية مختلفة تهتم أكثر بالنواحي البدنية للفرد ومنها النواحي (الفسولوجية، والسيكولوجية، فضلا عن النواحي العقلية والاجتماعية... وغيرها)" (3)، "وهناك كثير من المدربين وخلال عملهم في مجال التدريب تواجههم عوائق كثيرة، وإحدى هذه العوائق القدرات البدنية (الناحية البدنية) وكيفية إعدادها وتطويرها لدى حراس المرمى، إذ أن أعداد تمرينات خاصة هو الأساس الذي تقوم عليه النواحي الأخرى، لان مقومات حارس المرمى البدنية وأجهزته الحيوية هي التي تحقق مستوى عاليا من الأداء

(1) غازي صالح محمود؛ مصدر سبق ذكره، 2011، ص43 .

(2) فارس سامي يوسف؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى حراس لكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص57.

(3) عامر فاخر شغاتي؛ مصدر سبق ذكره، 2011، ص66 .

والانجاز لديهم في المباراة، فلا بد أن يكون تمرين حارس المرمى مزيجا ما بين النظري والعملي، ومدرب الحراس هو الذي يوظف الوسائل المتوفرة لتمرين حارس المرمى للتعرف على نقاط القوة والضعف لدى حراسه ولجميع نواحي اللعبة، وكذلك أثناء تمرين حارس المرمى يجب وجود كرات حديثة وأهداف متحركة وأدوات تدريبية مختلفة تواكب التطور الحاصل في كرة القدم الحديثة، بل حتى تجهيزاته ... الخ .

2-1-5 منطقة الجزاء :

منطقة الجزاء "وهو المستطيل الممتد على خط المرمى أمام المرمى بعرض (40.2) وطول (16.5) م"⁽¹⁾.

كذلك "تعني مستطيلا قياسه (40.2م×16.5م) بما فيه عرض الخطوط وتخدم الأهداف التالية⁽²⁾:

- 1- أنها تعني ذلك الجزء من الملعب الذي تعطي فيه ضربة جزاء مقابل أي من المخالفات الجزائية التسع التي قد يرتكبها أي لاعب مدافع عمدا .
- 2- أنها تعني جزءا من الملعب يمكن فيه لحارس المرمى المدافع إن يمسك الكرة باليد.
- 3- أنها تعني المنطقة تضرب الكرة إلى ما ورائها لكي يلعب بها من ضربة مرمى أو ضربة حرة توجه إلى الجانب المدافع في منطقة الجزاء الخاصة به .
- 4- عندما تعطي ضربة جزاء تشير إلى المنطقة التي يجب إن يكون خارجها كل اللاعبين باستثناء حارس المرمى واللاعب الذي ينفذ ضربة الجزاء، أو التي يجب إن يبقى خارجها كل اللاعبين المنافسين عندما تؤخذ ضربة مرمى أو ضربة حرة من قبل الفريق المدافع .

(1) محمود بديع ؛ تعلم كرة القدم، ط1 : (عمان، دار الإسراء للنشر والتوزيع، 2004) ص8 .

(2) غازي صالح محمود ؛ مصدر سبق ذكره ، 2011، ص 428 .

3- الإجراءات الميدانية للبحث

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته طبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي " هو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس وتأثير على المتغيرات أو المتغيرات التابعة" (1).

3-2 مجتمع البحث وعينته

إن اختيار العينة ركيزة من مفردات أو ركائز البحث العلمي الرئيسية كونه يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه وعند اختيار عينة البحث، على الباحث العمل على الاختيار الصحيح للعينة بجمع البيانات أما من المجتمع الأصل كله أو من عينة تمثل المجتمع، وعلى هذا الأساس فإن عملية تحديد العينة التي اختارها الباحث وفقا لمشكلة بحثه من الخطوات المهمة لتحقيق أهداف وفروض بحثه، وبذلك فقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (18) حارس مرمى من أصل (84) حارس مرمى بنسبة (21%) من مجتمع الأصل يمثلون جميع حراس مرمى دوري النخبة لكرة القدم المسجلين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم لموسم الكروي 2010-2011، وبواقع مجموعة واحدة تم تطبيق مفردات التمرينات المقترحة عليهم .

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

أدوات البحث "هي الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة" (1).

لذا استعان الباحث بالوسائل الآتية للحصول على البيانات المطلوبة:

(1) نور الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب . م، 2004) ص59.
(1) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995) ص218.

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

-المقابلات الشخصية (**).

-استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لاختيار القدرات

البدنية .

-استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لترشيح الاختبارات

البدنية

-الاختبارات والمقاييس الخاصة بالبحث .

-استمارة جمع البيانات .

-فريق العمل المساعد(*) .

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة:

استعان الباحث بالأجهزة والأدوات الآتية:

- ملعب كرة قدم.

- كرات قدم عدد(10).

- شواخص مختلفة الارتفاعات عدد (15).

- شريط قياس بطول 50 متر.

- موانع بارتفاع 35 سنتمتر عدد(10).

- كرات طبية بوزن 2 كيلو غرام عدد (6).

3-4 تحديد القدرات البدنية المنتخبة:

بعد اطلاع الباحث على المصادر والمراجع والاستعانة بالسادة الخبراء والمختصين بكرة القدم وعلم التدريب والاختبارات والقياس بتحديد أهم القدرات البدنية المناسبة لحراس المرمى بكرة القدم وذلك من خلال أعداد استمارة استبيانته الغاية منها تحديد القدرات البدنية المناسبة، والتي تم جمع بياناتها فيما بعد ليتم

(**) مقابلة حراس المرمى الدوليين والمدربين الدوليين المعتمدين من قبل الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم (موفق المولى ، كاظم شبيب ، عماد هاشم ، عبد الكريم ناعم ، هاشم خميس ، جليل زيدان ، نور صبري .

ترشيح القدرات البدنية والتي حصلت على نسبة قبول البالغة (75%) من موافقة السادة الخبراء والمختصين وكما مبينة في الجدول (1).

جدول (1)

يبين ترشح السادة الخبراء والمختصين للقدرات البدنية المناسبة لأفراد عينة

البحث

الدالة	قيمة كا ²		غير مقبول	مقبول	القدرات البدنية	ت
	الجدولية	المحسوبة				
لا يعتمد	*3.84	0.33	7	5	المطاولة	1
يعتمد		5.33	2	10	السرعة الانتقالية	2
يعتمد		17.36	1	11	القوة المميزة بالسرعة	3
يعتمد		5.33	2	10	سرعة رد الفعل	4
يعتمد		17.36	1	11	القوة الانفجارية	5
يعتمد		17.36	1	11	الرشاقة	6
لا يعتمد		0.33	7	5	المرونة	7
لا يعتمد		0.33	7	5	مطاولة القوة	8

● قيمة (كا²) تحت درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05).

وعلى ضوء النتائج تم ترشيح القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية).

3- 5 ترشيح الاختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية المنتخبة بالدراسة:

على ضوء تحديد السادة الخبراء والمختصين لأهم القدرات البدنية المناسبة لأفراد عينة البحث، كان لابد من تحديد الاختبارات المناسبة لقياس تلك القدرات، وبعد اطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلمية تم أعداد استمارة استبانته تتضمن لمجموعة من الاختبارات والتي من شأنها قياس القدرات البدنية المنتخبة، وعرضت تلك الاستبانة على مجموعة من الخبراء والمختصين لاختيار ما هو مناسب منها، وعليه تم تحديد الاختبارات الخاصة بقياس القدرات البدنية المنتخبة والتي حصلت على نسبة اتفاق بلغ (75%) والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

• قيمة (كا²) تحت درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05).

الدالة	قيمة كا ²		غير مقبول	مقبول	الاختبارات	القدرات البدنية	ت
	الجدولية	المحسوبة					
يعتمد	*3.84	17.36	1	11	- الوثب العريض من الثبات	القوة الانفجارية	1
لايعتمد		0.33	7	5	- القفز العمودي من الثبات للأعلى		
لايعتمد		0.33	7	5	- رمي كرة طبية زنة 3كغم من الوقوف		
لايعتمد		0.33	7	5	عدو (50) متر	السرعة الانتقالية	2
يعتمد		5.33	2	10	- ركض 30م من البدء الطائر		
لايعتمد		0.33	7	5	الركض من البدء العالي		
يعتمد		17.36	1	11	الاستناد الأمامي شناو لمدة 10 ثانية	القوة المميزة بالسرعة	3
لايعتمد		0.33	7	5	الشد على العقلة لمدة 10 ثانية		
يعتمد		17.36	1	11	الثلاث حجلات (يمين - يسار)		

علما بان هناك وصف كامل للاختبارات المنتخبة في الملحق (1).

3-6 التجربة الاستطلاعية

يؤكد "خبراء البحث العلمي ضرورة القيام بالتجربة الاستطلاعية والتي تكون بمثابة تدريب للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبار لتفاديها" (1).

وبعد أن رشح الاختبارات الخاصة بالبحث لمختصين وخبراء في اللعبة باختصاص الاختبار والقياس وعلم التدريب الرياضي، أصبح من لازم إجراء تجربة الاستطلاعية، وبناء على ذلك فقد قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت المصادف 2011/4/2 م على عينة من (3) حراس مرمى من نادي الكهرباء

(1) قاسم حسن المندلاوي (وأخرون)؛ الاختبار والقياس والتفويض في التربية الرياضية : (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990) ص

المشارك في دوري النخبة تم اختياره بالطريقة العمدية واجري عليهم الاختبارات،
وقد ساعدت التجربة الاستطلاعية في التوصل إلى الآتي :

- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلاقي حدوث الأخطاء .
- الوقوف على مدى استجابة حراس المرمى لأداء الاختبارات .
- الوقوف على صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد .
- الوقوف على إمكانيات أفراد عينة البحث في تنفيذ الاختبارات المرشحة .
- الوقوف على كفاءة المساعدين ووضعهم في المكان المناسب عند أداء

التجربة القبلية.

7-3 الإجراءات الميدانية:

1-7-3 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاثنين 28/3
ويوم الثلاثاء 29/3/2011 م من الساعة الثالثة إلى الساعة السادسة عصرا إذ تم
قياس (الطول، العمر، الوزن، العمر التدريبي) وأجريت الاختبارات البدنية الخاصة
بالبحث يوم السبت 2/4 ويوم الأحد 3/4 ويوم الاثنين 4/4 ويوم الثلاثاء 5/4 ويوم
الأربعاء 6/4 ويوم الخميس 7/4 2011 م، الثالثة عصرا في ملاعب الأندية
المنتخبة للبحث، وعمل الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها
من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل
المساعد من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء
الاختبارات البعدية .

2-7-3 تطبيق التمرينات المقترحة

تم تطبيق المنهج المستخدم خلال وقت فترات المنافسات في يوم الأحد الموافق
2011/4/10 ولغاية يوم الأربعاء الموافق 2011/6/15 على العينة المختارة من
مجتمع الأصل المجموعة التجريبية فكانت تطبق مفردات منهجه بالإشراف المباشر
من قبل الباحث الذي أعده وطبق مفرداته من قبل مدربين حراس مرمى الأندية

المنتخبة لعينة البحث كذلك تدريبه أحدى هذه الأندية مما يعطي الباحث معرفة مستوى تطوير القدرات البدنية الخاصة لحراس المرمى بكرة القدم .

- اعتمد الباحث طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة في تنفيذ التمرينات المقترحة لتطوير القدرات البدنية الخاصة قيد البحث "إذ يعد التدريب الفكري أسلوبا يستخدم في جميع حالات التدريب وجميع مراحل التدريب والتكوين فقد نجح أسلوب التدريب الفكري بشكل خاص في المراحل المتقدمة من التدريب".⁽¹⁾ وكما موضح في أدناه :

- استغرق تطبيق التمرينات المستخدمة لمدة شهرين (8 أسابيع)، وأشتمل على (24) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الاثنين، الثلاثاء، الأربعاء)، إذ يؤكد أبو العلا أحمد "على أن عدد الوحدات في الأسبوع بين (2-3) وحدات وعدد الأسابيع لا يقل عن (6) أسابيع حتى يمكن ظهور التطور"⁽²⁾.

- كانت مدت الوحدة التدريبية من (90-120) دقيقة وكانت حصة التمرينات المعدة في القسم الرئيس من (45-70) دقيقة وهو الوقت الذي طبق الباحث فيه التمرينات المستخدمة .

- استخدم الباحث مبدأ التموج في تخطيط حمل التدريب خلال وقت المنافسات بنسبة (1:3)، إذ أكد أبو العلا " انه يؤدي إلى أفضل النتائج ويقصد بالتموج تبادل الارتفاع والانخفاض في حمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة ومستوى واحد"⁽³⁾.

3-7-3 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ برنامج التمرينات المقترحة وذلك بعد مرور شهرين في يوم السبت وهو آخر يوم للأخر نادي من العينة, المصادف 2011/6/25 م الساعة الرابعة عصرا، في ملعب نادي

(1) مفتي إبراهيم حماد؛ الأعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001)ص

(2)sharky . fitness and health : **Human Kinetics** U . S . A . 1997 .

ص17 . 1997 (3) أبو العلا احمد عبد الفتاح وأبرا هيم شعلان ؛ فسيولوجيا التدريب في كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي،

الحسنين الرياضي، وقد راعى الباحث توفير التنظيم نفسه وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانات نفسها المستخدمة في الاختبارات القبليّة لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية .

3-8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التي أعانته لتحقيق فروض الدراسة

وهي :

-الوسط الحسابي .

-الانحراف المعياري .

- مربع كاي (χ^2).

-قانون (T-test) لإيجاد الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين

فضلا عن استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية (spss).

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على وفق ما توصل

إليه الباحث وكما يلي:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقدرات البدنية ومناقشتها:

لغرض معرفة معنوية فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات

البدنية قيد الدراسة، وبعد الانتهاء من الاختبارات البعدية وجمع البيانات استخدم

الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة والمتمثلة باختبار (t-test) للعينات

المتناظرة، وكما مبين في جدول (3) .

جدول (3)

المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدي
للقدرات البدنية لأفراد عينة البحث

الدلالة	قيمة ت		ف هـ	ف-	بعدي		قبلي		الاختبار	ت
	الجدولية	المحسوبة			± ع	-س	± ع	-س		
معنوي	2.11	3.738	130.96	2.538	0.126	2.696	0.111	2.538	الوثب الطويل من الثبات (متر)	1
معنوي		3.753	1381.3	7.973	0.377	8.75	0.394	7.973	الحجل لأبعد مسافة (متر)	2
معنوي		8.166	13.611	1.722	0.878	9.777	1.098	11.5	ثني ومد الذراعين (10 ثانية)	3
معنوي		5.738	0.351	0.194	0.23	3.71	0.235	3.905	جري لمسافة 30 متر (ثانية)	4

* قيمة (ت) الجدولية (2.11) تحت درجة حرية (17) ومستوى دلالة (0.05).

تبين النتائج في الجدول (1) إن قيمة متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات بلغت (2.538) وتربيع مجموع الانحرافات هو (130.96) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.738) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.11) عند درجة حرية (17) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ المتوسط للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الحجل لأبعد مسافة (7.973) ومجموع انحرافات الفروق (1381.3) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.753) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.11) عند درجة حرية (17) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيما بلغ المتوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ثني ومد الذراعين (1.722) ومجموع انحرافات الفروق (13.611) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.166) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.11) عند درجة حرية (17) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وبينت النتائج من خلال الجدول (2) أيضا بان المتوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ثني ومد الذراعين (0.194) ومجموع انحرافات الفروق (0.351) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.738) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.11) عند درجة حرية (17) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة والمثبتة في الجدول (2) يعزو الباحث أسباب تلك الفروق إلى كون التدريب المنتظم والمبرمج على وفق الأسس العلمية يصل بالرياضي إلى نتائج ايجابية، وبما أن التمرينات المقترحة أعدت بشكل علمي سليم من خلال التدرج بصعوبة التمرينات فضلا عن التموج في شددها وبما يتلاءم وقدرات أفراد عينة البحث، لكونها من الأمور المهمة التي يجب الاهتمام بها من قبل العاملين في مجال التدريب الرياضي هي كيفية التخطيط السليم والمنظم في وضع المناهج التدريبية التي تبنى على وفق أسس علمية صحيحة، بحيث يكون مؤثراً لتحقيق الأهداف الموضوعية من أجله سواء أكانت هذه الأهداف بدنية أو مهارية أو نفسية أو تربوية، فالمنهج التدريبي "هو الطريق الواضح في التعبير عن شيء أو عمل شيء أو في تعليم شيء طبقاً لمبادئ معينة وبنظام معين بغية

الوصول إلى غايات معينة⁽¹⁾، وهو أيضاً " مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد"⁽²⁾.

وهذا ما أشار إليه (عبد الحميد شرف) بكونه عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة⁽¹⁾، وأكدته كل من (ثامر محسن وسامي الصفار) على أنه هو "الأساس العلمي الصحيح الذي يوصل العملية التدريبية التربوية إلى أهدافها الموسومة للوصول إلى المستويات العليا"⁽²⁾.

أما الأعداد البدني الخاص فهو من العوامل الضرورية لإتقان المهارات الحركية والوصول إلى المستوى الفني المطلوب، وهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصفة الحركية للاعب لذا فإن التمارين الخاصة يجب أن يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة فالأعداد البدني الخاص هو "تطوير وتحسين الصفات البدنية والقدرات الوظيفية الخاصة للاعب كرة القدم لتطوير الجسم بالتكيف على الجهد البدني العالي في ظروف اللعب"⁽³⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

على ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وضع الاستنتاجات الآتية :

1- ظهر للتمرينات المقترحة تأثيراً إيجابياً في تطوير القدرات البدنية الخاصة بحراس المرمى لكرة القدم .

2- أن استخدام تنوع التمرينات المقترحة في المنافسة يتناسب مع قابليات حراس المرمى المتقدمين .

3- ظهر أن استخدام أسلوب التدريب الفكري مع تنوع التمرينات وإدخال القوة والسرعة المختلفة يتناسب مع حراس المرمى المتقدمين لكرة القدم .

(1) محمود أبو زيد إبراهيم؛ المضمون الاجتماعي للمناهج؛ (القاهرة: دار العربية للنشر والتوزيع، ب. ت. ص 115 .

(2) عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق؛ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1996) ص 17.

(1) عبد الحميد شرف؛ المصدر السابق نفسه، 1996، ص 18.

(2) ثامر محسن وسامي الصفار؛ أصول التدريب في كرة القدم؛ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص 34 .

(3) زهير الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم، ط2: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1999) ص 27 .

15-2 التوصيات

- 1-التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة لرفع مستوى القدرات البدنية للحراس في القسم الرئيس من زمن الوحدة التدريبية لما لها من تأثير ايجابي وفعال على مستوى الأداء .
- 2-إتباع الأسلوب العلمي عند إعداد التمرينات الخاصة من حيث التسلسل التمارين المستخدمة ومقدار الحمل المعطى ومدة فترات الراحة خلال الوحدة التدريبية .
- 3-ضرورة إعطاء أهمية خاصة والوقت الكافي للتمرينات خلال الوحدة التدريبية خصوصا في فترة المنافسات لكونها ذا تأثير فعال في رفع القدرات البدنية لحراس المرمى.
- 4-على مدربي حراس المرمى استعمال المناهج التدريبية المبنية على أسس علمية منتظمة .
- 5-على إدارة الأندية ومدرب الفريق ضرورة وجود متخصص في تدريب حراس المرمى وذلك لخصوصية هذا المركز الحساس وان يكون ذا كفاءة علمية وعملية ومن ممارسي حراسة المرمى .

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح وأبرا هيم شعلان ؛ فسيولوجيا التدريب في كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- أمر محسن وسامي الصفار؛ أصول التدريب في كرة القدم: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
- زهير الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط2: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1999).
- عامر فاخر شغاتي؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا : (بغداد، مكتب النور، 2011) .

- عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1996).
- علي عبد الأئمة كاظم؛ تأثير تمرينات المنافسة باستخدام مقاومات متنوعة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية - جامعة المستنصرية، 2008.
- غازي صالح محمود؛ كرة القدم المفاهيم التدريب، ط1: (عمان، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011).
- فارس سامي يوسف؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى حراس المرمى لكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 57.
- فارس سامي يوسف؛ تأثير منهج تدريبي على وفق بعض الزوايا في تطوير بعض القدرات البدنية والإدراك الحس المكاني والزماني وصد ركلة الجزاء في كرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2010).
- قاسم حسن المندلوي (وآخرون)؛ الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات بالتعلم الحركي: (بغداد، مكتب الكرار، 2005).
- محمد خضر أسمر ومحمد جاسم؛ كرة القدم الحديثة تعلم تدريب: (عمان، المكتبة الوطنية، ب-ت).
- محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2: (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2008).
- محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).

- محمود أبو زيد إبراهيم؛ المضمون الاجتماعي للمناهج: (القاهرة، دار العربية للنشر والتوزيع، ب - ت) .
- محمود بديع؛ تعلم كرة القدم، ط1: (عمان، دار الإسراء للنشر والتوزيع، 2004).
- مفتي إبراهيم حماد؛ الأعداد المهارى والخططى للاعبى كرة القدم، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربى، 2001).
- موفق اسعد محمود الهيتى؛ الإعداد المتكامل لحارس المرمى: (دمشق، دار العرب للدراسات والنشر، 2010).
- ميرفت أحمد ميزو؛ مدخل القياس والتقويم فى المجال الرياضى: (القاهرة، 2010).
- نبيلة خليفة وآخرون؛ الأسس العلمية والفنية للجماز والتمرينات: (القاهرة، دار الفكر العربى، ب - ت).
- نور الشوك ورافع الكبيسى؛ دليل البحاا لكتابة الأبحاا فى الترببة الرابضبة: (بغداد، ب. م، 2004).
- وجبه محجوب (وآخرون)؛ نظرية التعلم والتطور الحركى: (بغداد، مكتب الكرار، 2000).
- sharky . fitness and health : Human Kinetics U. S. A, 1997 .

ملحق (1)

يوضح وصف كامل للاختبارات البدنية المنتخبة

1- اختبار القفز العريض من الثبات : (1)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الساقين .

الأدوات المستخدمة : بورك ، شريط قياس .

- مواصفات الاختبار : يقف الحارس على الخط المحدد بالبورك بحيث تكون الفتحة

بين القدمين مناسبة ويقوم بثني الرجلين ومرجحة الذراعين ومن ثم القفز الزوجي

إلى الإمام الأعلى .

- التسجيل : تعطي ثلاث محاولات لكل حارس ويتم قياس كل محاولة بشريط القياس

من خط البداية إلى اقرب اثر يتركه أي جزء من أجزاء جسمه وتحتسب المحاولة

الأفضل .

2- اختبار الثلاث حجلات (يمين - يسار) : (2)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

- الأدوات اللازمة : منطقة مستوية (فضاء) شريط قياس ، صفارة لإعطاء إشارة

البدء .

- مواصفات الاختبار : يقف المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي يقوم بأداء

عملية الحجل ، ويؤدي المختبر ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة .

- الشروط:

- يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات .

- السرعة في الأداء .

- تؤخذ القياس لأقرب (سم).

- تعطي محاولتان لكل مختبر لكل رجل (يمين - يسار) وتؤخذ نتيجة أفضلهما.

(1) فارس سامي يوسف : تأثير منهج تدريبي على وفق بعض الزوايا في تطوير بعض القدرات البدنية والإدراك الحسي المكاني والزمني وصد ركلة الجراء في كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2010 ، ص 71 .
(2) قاسم محمد حسن : أساليب تدريب القوة المميزة بالسرعة وإثرها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية أثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001 ، ص 23.

- يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة .
- التسجيل : تحسب درجة المختبر لأقرب (سم) بين خط البداية والمسافة التي يصل إليها المختبر.

3 - اختبار الاستناد الأمامي (شناو) : (1)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .
- الأدوات اللازمة : منطقة مستوية (فضاء) ساعة إيقاف ،صفارة لإعطاء إشارة البدء.

- مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل أو الأعلى، وبعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين لملامسة الصدر بالأرض ثم الرجوع بمدى كاملاً ويستمر المختبر في تكرار هذا الأداء إلى أقصى عدد من المرات لمدة (10) ثا .

- الشروط: أخذ المختبر الوضع الصحيح (الاستناد الأمامي) .

- يجب أن يلمس المختبر بصدرة الأرض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدهما كاملاً .

- السرعة في الأداء .الاستمرار وعدم التوقف في أثناء الأداء عند إعطاء إشارة البدء ولغاية إعطاء إشارة النهاية .لكل مختبر محاولة واحدة فقط . يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة .

- التسجيل : تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة ، وتحسب وتسجل عدد مرات أداء ثني ومد الذراعين لمدة (10) ثا.

4 - اختبار ركض (30) متر من البدء الطائر : (2)

- هدف الأختبار : قياس السرعة الانتقالية .

- وحدة القياس : ثانية .

(1) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي , بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ،1987،ص347.

(2) زهير الخشاب وآخرون :كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ،ص133 .

- توقيت الأدوات: ساعة توقيت الكترونية ، صفارة ، شريط لاصق يحدد ثلاث خطوات متوازية ، يحدد الخط الأول وهو خط البداية ويمثل الخط الثاني خط حساب السرعة والذي يبعد (10) متر عن خط الأول والخط الثالث هو الخط الذي يمثل النهاية ويبعد عن الخط الثاني (30) متر .

- وصف الاختبار : يتهيأ المختبر بوقوفه خلف الخط الأول وهو خط البداية ومن وضعية الوقوف ، وعند سماع الصفارة يقوم بالركض ومحاولة الوصول إلى أقصى سرعة عند خط البداية الثاني ويستمر بالركض بالسرعة القصوى حتى يجتاز الخط الثالث .

- التسجيل : يسجل الزمن بالثانية من البداية للخط الثاني وحتى اجتياز الخط الثالث